

foodies

kookboek



DE 100 BESTE
GERECHTEN
UIT FOODIES

NWA'DAM



foodies kookboek

DE 100 BESTE GERECHTEN
UIT FOODIES

NWA'DAM



Voorwoord

Sinds kerst 2008 verscheen foodies honderd keer. Dit boek – ons eerste boek – markeert die mijlpaal. Een kleine vijftienduizend pagina's met bijna zesduizend recepten; uit die enorme berg kozen we voor dit boek de honderd mooiste recepten (voor wie het na wil tellen, het zijn er net iets meer geworden).

Sommige recepten hebben het boek gehaald omdat de foto zo mooi is.
Mijn favoriete foto in dit boek staat op pagina 51.

Van de taart op de cover van dit boek hebben we bijvoorbeeld heel veel foto's op de sociale media voorbij zien komen – die moest er ook in. Andere recepten zijn persoonlijke favorieten: de smokey chicken op pagina (83) is het favoriete recept van vormgever Rob Hermens.

Dit boek is een dwarsdoorsnede uit de eerste honderd nummers van foodies. We hebben de recepten geordend in handige hoofdstukken en net als in het blad loopt loopt de receptuur van eenvoudig tot uitdagend. Sommige foto's zijn misschien al wat verouderd – de tijden veranderen snel. Maar wat altijd gelijk is gebleven, is onze liefde voor eten. In al die honderd nummers is maar één criterium doorslaggevend geweest: is het lekker? Foodies is geen kookblad voor de koffietafel, het is een blad om uit te koken. Hetzelfde geldt voor dit boek: onze opzet is pas geslaagd als dit boek onder de vlekken zit. Dus op naar de keuken en aan de slag!



Joachim Hilhorst

Inhoud

Voorwoord

| P.5 |



Soep

| P.34 - P.43 |



Kip

| P.76 - P.85 |

Klassiek

| P.8 - P.21 |



Groente

| P.44 - P.59 |



Vlees

| P.86 - P.101 |

Salade

| P.22 - P.33 |



Vis

| P.60 - P.75 |



Stoven

| P.102 - P.111 |



Oven

| P.112 - P.123 |



Register

| P.156 - 157 |

Zoet

| P.124 - P.139 |



Dankwoord

| P.159 |

Gebak

| P.140 - P.155 |



Verantwoording

| P.160 |

Klassiek

HET ZIJN DE EVERGREENS IN DE KEUKEN. BEPROEFDE
COMBINATIES WAAROP JE ALTIJD TERUG KUNT
VALLEN, TIJDLOZE RECEPTEN MET SUCCESGARANTIE.
OF HET NU EEN COQ AU VIN IS, CHILI CON CARNE
OF EEN STEAK TARTAAR, HIERMEE KUN JE ALTIJD
AANKOMEN.

Paella marinera

★★★

Bereidingstijd: ca. 45 minuten
Per portie: ca. 389 kcal 44 g eiwit
9 g vet 32 g koolhydraten

Ingrediënten

voor 4 personen

2 el olijfolie
16 grote garnalen (gepeld,
met kop)
250 g mosselen
200 g inktvisjes
2 uien
2 teentjes knoflook
4 tomaten
2 visbouillonblokjes
ca. 25 draadjes saffraan
400 g paellarijst
paellapan (evt. vervangen
door een braadpan)

- 1 Verhit 1 el olijfolie in de paellapan en bak er de garnalen ca. 4 minuten in. Neem de garnalen uit de pan en bak nu de mosselen ca. 2 minuten. Voeg 100 ml water toe en kook de mosselen ca. 4 minuten. Neem de mosselen uit de pan.
- 2 Maak eventueel de inktvisjes schoon en snijd ze in stukken. Pel en snipper de uien en de knoflook. Snijd het vel van de tomaten kruislings in en dompel ze ca. 15 seconden onder in kokend water. Koel de tomaten af in koud water en pel er het vel vanaf. Verwijder de zaadlijsten en snijd de tomaten in blokjes. Verhit 1 l water met de bouillonblokjes. Doe de saffraan-draadjes in een kommetje en giet er 3 el van de hete bouillon overheen. Laat de saffraan ca. 15 minuten trekken.
- 3 Verhit de olie in de paellapan en fruit er de ui en de knoflook ca. 3 minuten in. Voeg de inktvis toe en bak nog ca. 3 minuten. Voeg de tomaat en de rijst toe en bak nog ca. 5 minuten. Voeg de bouillon en de saffraan toe en laat het geheel in ca. 25 minuten rustig gaar koken.
- 4 Voeg na ca. 20 minuten de mosselen en de garnalen toe en warm ze op in de rijst. Als alle bouillon opgenomen of verdampt is en de rijst aan de rand een beetje aangebakken, is de paella klaar.





Ratatouillespies met basilicumolie

Bereidingstijd: ca. 40 min. + wachttijd
Per portie: ca. 461 kcal 2 g eiwit
45 g vet 9 g koolhydraten

Ingrediënten voor 4 personen

1 aubergine
zout en peper
1 ui
1 teentje knoflook
2 takjes tijm
1 takje rozemarijn
2 el tomatenpuree
2 el olijfolie
2 rode paprika's
2 bosjes basilicum
150 ml olijfolie
houten spiesen
keukenmachine

- 1 Was de aubergine en snijd hem in grove blokjes. Bestrooi de aubergine met zout en laat ca. 1 uur in een vergiet uitlekken. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de tijm en de rozemarijn, schud ze goed droog en ris de blaadjes van de takjes.
- 2 Maal de knoflook, de ui, de rozemarijn, de tijm en de tomatenpuree met 2 el olijfolie fijn in een vijzel of keukenmachine. Spoel de aubergine af en dep goed droog met keukenpapier. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in grove stukken. Meng de aubergine en de paprika met de marinade en breng op smaak met zout en peper. Laat afgedekt in de koelkast een nacht marineren.
- 3 Pluk de basilicumblaadjes van de takjes. Blancheer de blaadjes kort in kokend water met wat zout. Spoel het basilicum onder koud stromend water en laat goed uitlekken. Knijp zo veel mogelijk vocht uit het basilicum. Maal het basilicum in een keukenmachine fijn en voeg geleidelijk 150 ml olijfolie toe.
- 4 Steek de stukken aubergine en paprika om en om op houten spiesen. Gril de ratatouillespiesen 10-12 minuten op de barbecue en draai ze regelmatig. Druppel er vlak voor het serveren wat van de basilicumolie overheen.



BARBECUESAUS

Pel en snipper **1 ui** en **2 teentjes knoflook**. Verhit **1 el olie** in een pan op laag vuur en fruit er de ui en de knoflook in. Voeg **100 ml ciderazijn**, **2 el worcestershiresauce**, **1 el gladde mosterd**, **4 el bruine basterdsuiker**, **1 el paprikapoeder**, **½ tl cayennepeper**, **1 tl gerookte paprikapoeder** en **1 tl zout** toe en breng aan de kook. Voeg **250 ml ketchup** toe en kook afgedekt ca. 15 minuten op laag vuur.

foodies kookboek

'FOODIES IS MEER DAN EEN TIJDSCHRIFT MET RECEPTEN, HET IS EEN VRIEND OF VRIENDIN IN DE KEUKEN DIE JE AAN DE HAND MEENEEMT EN LAAT GENIETEN.' **JANNY VAN DER HEIJDEN**



KLASSIEK ★ SALADE ★ SOEP ★ GROENTE ★ VIS ★
KIP ★ VLEES ★ STOVEN ★ OVEN ★ ZOET ★ GEBAK



9 789046 822333